

J+S-Kids: Introduction à la balle au poing – Leçon 1

Viser les cerceaux

Auteur

Sarah Rügge, experte J+S Gymnastique et Balle au poing

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes

Niveau simple moyen difficile

Âge recommandé 7-10 ans

Taille du groupe 6 à 16 enfants

Env. du cours Salle de sport

Aspects de sécurité Enlever les bijoux, enlever de la salle les objets qui ne sont pas essentiels à la leçon, faire attention aux différentes installations qui sortent des murs.

Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre la forme de base du tir et du tir en extension.

Attraper la balle de manière directe et indirecte.

Indications

Aucune

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<p>Passé et va</p> <p>Groupes de 4-6 enfants avec une balle. Ils se lancent la balle par-dessus la corde, courent en suivant la balle et se placent à l'arrière de la colonne. S'ils arrivent à se faire 20 passes sans faute, ils reçoivent un nouvel objet à lancer (cône, etc.). Quelle équipe est la plus rapide?</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer seulement par le haut - Lancer seulement par le bas - Pour les droitiers, lancer de la main gauche et vice versa - Lancer en sautant - Attraper la balle de manière indirecte 		<p>Corde</p> <p>Différentes balles</p> <p>Différents objets à lancer</p>

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
35'	<p>Viser les cerceaux</p> <p>Equipes de 4-6 enfants. Chaque enfant possède une balle. Les enfants lancent la balle par-dessus la corde depuis la ligne des 3 mètres. Le but est d'atteindre le cerceau. Celui qui a lancé sa balle doit courir la récupérer, tourner autour du cône de marquage et lancer à nouveau selon le même schéma. Quelle équipe a réussi à viser le cerceau 20 fois? Le comptage des points se fait durant l'exercice et à voix haute.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer seulement par le haut - Lancer seulement par le bas - Varier la distance des cerceaux - Lancer avec l'autre main - Choisir d'autres engins de lancer - Lancer avec un saut (éventuellement construire des escaliers / marquer la zone où le saut doit avoir lieu) - Faire attention à la position du corps (forme du corps en arc tendu) <p>Effectuer le mouvement avec le corps en forme de banane.</p>		<p>Corde</p> <p>Cône de marquage</p> <p>Cerceaux</p> <p>Différentes balles</p>



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	<ul style="list-style-type: none">- Un membre de l'équipe se trouve à l'intérieur du cerceau et doit attraper la balle sans quitter le cerceau. Chaque coéquipier doit arriver à attraper 5 balles (de manière directe ou indirecte).- Un membre de l'équipe tient le cerceau. Il place le cerceau au sol à l'endroit théorique où la balle doit tomber, sans que cette dernière touche le cerceau. Chaque coéquipier doit réussir l'exercice 5 fois.- Idem, mais attraper la balle de manière indirecte avec un cerceau, une corbeille ou une caisse de balle.		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Balle en cercle Une balle tourne tout le temps dans le même sens. Pendant ce temps, une autre balle tourne dans l'autre sens. Il est également possible d'introduire une autre balle pour déconcentrer les joueurs (p.ex: peut être lancée librement aux personnes dans le cercle).	Orientation en cercle	Différentes balles